# ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ

## ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಡಾ॥ ವಿ. ಇಂದಿರಮ್ಮ




ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560029

To: SOCHARA Library

Best wishes

Narasimha Murthy
Expert in Biostatistics and
Retd. Asso. Prof, Com. Med
MSRMC, B'lore.
(Mobile: 9480730884)
28/06/2023

# ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ

## ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

## ಅರ್ಪಣೆ

ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಆರಂಭದಿಂದ,
ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು,
ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದ ಸಾವಿರಾರು
ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ,
ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು
ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದೇನೆ....
ನನ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– **ಇಂದಿರಮ್ಮ**

**ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ, ಡಾ. ವಿ. ಇಂದಿರಾಮ್ಮ**

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ನವೆಂಬರ್ 2018

ಪುಟಗಳು : xii+66

ಆಕಾರ : 1/8 ಡೆಮಿ

ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ : 70 ಜಿಎಸ್ಎಮ್ ಮ್ಯಾಪ್‌ಲಿತೋ

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560029

ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಖ್ಯೆ : 149

ಐಎಸ್‌ಬಿಎನ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 81–86498–00–2

ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿಳಾಸ : ಎನ್. ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ
ನಂ. 426, 13ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞನಗರ,
ಉತ್ತರಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560061
ದೂರವಾಣಿ : 080–2673 0053, ಮೊ: 97408 11455

ಡಾ. ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮನೊ ವೈದ್ಯಕಿಯ ಸಮಾಜ
ಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560029
ದೂರವಾಣಿ : 080–2699 5238



ಮುದ್ರಣ : ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು–560004
ದೂರವಾಣಿ: 080–26624082/83
ಮೊ: 98458 84563

# ಮುನ್ನುಡಿ

ಡಾ. ವಿ. ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಮನೋ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಆಗಿದ್ದು ನಿವೃತ್ತಿಹೊಂದಿದವರು, ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮನೋ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾದ ಹಲವಾರು ಯುವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅವರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರುತ್ತಾರೆ, ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇಂದು ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಆಶಯ–ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಗಲಿಕೆಯಿಂದ ಅದು ಕೊಂಚ ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಂಡು ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಲೇಖಕಿಯವರ ಆಶಯದಂತೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ ಅದೇ ವಿಭಾಗದ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರ ಯುವ ಸಹವರ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್ ರವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಲೇಖಕಿಯ ಮನದಿಂಗಿತವನ್ನು ಅವರ ಅಕಾಲಿಕ ಅಗಲಿಕೆಯ ನಂತರವೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, 'ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವೊಂದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿಸಲು ಮುಂದಾದ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ' ನನ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರವಾಗಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು. ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾರ–ವಿಚಾರದಿಂದ ಹತ್ತಾರು, ನೂರಾರು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಂತ ಕೃತಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಹತ್ವ, ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಬದುಕು, ಅದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಸನ್ಮಾರ್ಗಯುತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವಮಾನದ ಆಶಯ. ಅದೇ ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಶಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಓದುವ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರೂ ಇದರ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸ ಓದುಗರನ್ನು ಇದರತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ವಸ್ತು–ವಿಷಯದಲ್ಲೇ ಆ ಸೆಳೆತವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿ ಮಾತನಾಡಿತ್ತಿರುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪಿತ ವಿಚಾರವಾಗಿರದೇ, ಅದು ನಾವು–ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಕಂಡು–ಕೇಳಬಹುದಾದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಾನುಭವದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಹಜ–ಸರಳ ಆಗು–ಹೋಗುಗಳು.

ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಸಂವಹನದ ಪಾತ್ರ' ವನ್ನು ಅರಿತ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಹಾಗ ಸದೃಢ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಇಳಿಯುವ ಓದುಗ ಮತ್ತೆ ಹೊರಬರುವಾಗ ಹೊಸತೊಂದು ಬದಲನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಆ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಟ್ಟಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರಲಾರ.

ಇದು ಕೇವಲ ಮನೋ-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ವಿಭಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಕೃತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಜ-ಸಂಬಂಧಗಳ ಒಳಿತಿಗ ಶ್ರಮಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಧ್ವನಿಸುವುದು "ಬದುಕು-ಬವಣೆ" ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಚಾರವೊಂದನ್ನು ಖಡಾ-ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೇಳುವ ಧೀಮಂತ ಚೇತನ ಡಾ.ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು. ಇದರ ಓದುಗರ ಬಳಗ ಅಗಣಿತವಾಗಲಿ, ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಂತಹ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒರೆ ಹಚ್ಚುವಂತಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಈ ಕೃತಿಯ ಹಿಂದೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಂಧವರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

**ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್**
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್

# ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿ, ಸಮಾಜ ಜೀವಿ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಒಂಟಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಿ, ಜೀವನದ ಪಯಣವನ್ನು ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಅದು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಷ್ಟೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂಘಜೀವಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು, ಆತನ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಒರೆಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬಲ್ಲ ಹರಿತವಾದ ಕೃತಿ-ಇದು ಎಂದರೆ, ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನಿಸದು. "ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ" ಭಿನ್ನವಾದ ಓದುಗ ವಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ, ಏಕಕಾಲಕ್ಕೇ ವಿವಿಧತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರನ್ನೂ ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಕೃತಿ.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳನ್ನೂ ತಟ್ಟುತ್ತಲಿದೆ, ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಅದು ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿಸಲು ನಾವು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮದೇ ಕುಟುಂಬದ, ಸಮುದಾಯದ, ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು, ಅವಲಂಬಿಗಳು. ದಿನನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಮೂಲ 'ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ' ಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಿದೆ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಇತರರ ಮೇಲೆ, ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೊಣೆಗಾರರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿ ಡಾ.ವಿ.ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ಹೊತ್ತ ಆಶಯ ಅದೇ ಆಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವನಾನುಭವಗಳನ್ನೇ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಿಳಿಸಿದ ಅವರು ಅದರ ಕೃತಿ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಅವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಂಧಕಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದುದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ, ಈ ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು, ಅದನ್ನು ಇಂದಿರಮ್ಮನವರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂಬಾಸೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮೂಡಿ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚೇತನವನ್ನು ಕೃತಿರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬಾಸೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯಿತು. ಅದರ ಫಲ ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕೃತಿ.

ಇದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಶಯ, "ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಅದರ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಶನ್(ಸಂವಹನ)ನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಅವರ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೇಗೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಛಾಯೆ ಅವರಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸಿತ್ತಿರುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ಸುಳಿವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿ ಬಹಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿತ್ತಾರೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬ ಹಿತನುಡಿ ಹೇಳುವ

ಲೇಖಕಿಯವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರತೀ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬರಹದಿಂದ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ, ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿ, ನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಮೇಲಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಈ ಕೃತಿ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ವಿಷಯ-ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ. 'ಈ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವೂ ನನಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಬೇಡ'- ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ಲೇಖಕಿ ಬಹಳ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದರ ಆಶಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯನ್ನೂ ತೋರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಇಲ್ಲಿ ಡಾ. ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ನಮಗೆ 'ರೆಡೀ-ಟು-ಈಟ್' ಫುಡ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಎಂದರೆ, ಅಲ್ಲ!

"ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಬಲತೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆಂಬ"- ಸಮಾಜಕಾರ್ಯದ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ-ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ-ನಮ್ಮ ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವವರು ಓದುಗರು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೃತಿ ಕೇವಲ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಹಲವು ವೃತ್ತಿಪರರ ಬಳಗವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೇ ಇದರ ಬಳಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವಂತಿದೆ.

ಈ ಕೃತಿಯ ಆಶಯ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯವೇನೋ ಎನ್ನಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ.ಇಂದಿರಮ್ಮನವರು ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೊಡುಗೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಗಳಿಲ್ಲ, ಅಪಾರ ಓದುಗರ ಬಳಗವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಇಂಥಹ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರಿಗೆ ಅವರ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ವಂದಿಸುತ್ತಾ, ಈ ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಮೂಲಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದ ಅವರ ಪತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮುನ್ನಡಿ ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೊ.ಬಿ.ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ ರವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಸಹೃದಯ ಓದುಗರಿಗೂ ಇಂದಿರಮ್ಮನವರ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗು ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

**ಡಾ. ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್**
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮನೊ ವೈದ್ಯಕಿಯ
ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗ

## ಲೇಖಕಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ

ಈ ಭೂಮಿಗೆ ನಾವು ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಪಯಣ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಇಹಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಸುಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ತಾಯಿ–ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ–ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ–ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಇದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬದುಕಿನ ಗುರಿ 'ಸಂತೋಷ' ದಿಂದಿರುವುದು. ಈ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಗಳೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜಟಿಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏಕೆ? ಹೇಗೆ? ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಧುರವಾಗಿ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜನವನ್ನೇ ಕಿತ್ತು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ. 'ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ದೀಪದ ಹಣತೆ ಹಚ್ಚಿದಂತೆ', ಈ ಹಣತೆ ಹತ್ತಾಗಿ, ನೂರಾಗಿ, ಸಾವಿರವಾಗಿ, ಲಕ್ಷಗಳಾದರೆ, ಲಕ್ಷ–ಕೋಟಿಗಳಾಗಿ, ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಇದನ್ನು ಜನತೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸಹಾಯವಾದರೆ ನನಗಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳೇ ಈ ಕೃತಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ.

**ಡಾ. ವಿ. ಇಂದಿರಮ್ಮ**
20.11.2017

# ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮಾತು

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ/ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಈಗ ಅನಾಥವಾಗಿದೆ.

ಡಿವಿಜಿ ಯವರು ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನ ಮಾಡಿರುವುದು ಪ್ರತಿಶತ ಇಂದಿರ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುಲ್ಲಾಗು ಬೆಟ್ಟದಡಿ, ಮನೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗು।
ಕಲ್ಲಾಗು ಕಷ್ಟಗಳ ಮಳೆಯ ವಿಧಿ ಸುರಿಯೆ॥
ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗು ದೀನದುರ್ಬಲರಿಂಗೆ।
ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು–ಮಂಕುತಿಮ್ಮ॥

ಇಂದಿರ ಅವರು ಎಲೆಮರೆ ಕಾಯಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರು ಧೃತಿಗೆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು ಮನೆಯಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಚೇರಿ ಇರಬಹುದು.

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೀವನದ ಅನುಭವವೇ ಈ ಕೃತಿ. ಲೇಖಕಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೆಕಾದರೆ "ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಬಂದು ಇಲ್ಲಿನ ಪಯಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಇಹಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇವೆ" ಇದು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ NIMHANS ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಈ ಕೃತಿ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿ–ಪತ್ನಿಯರ, ತಾಯಿ–ತಂದೆಗಳ ಸಂಬಂಧ, ಸಹೋದರ–ಸಹೋದರಿಯರ ಸಂಬಂಧ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಬಂಧ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಬಂಧುಗಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈಕೆ ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯ ಇಂದಿರ, ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಅತ್ತೆಯಾಗಿ, ಪತಿಗೆ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಡದಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಜ್ಜಿಯಾಗಿ, ಅಕ್ಕಂದಿರಿಗೆ, ಅಣ್ಣಂದಿರಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ತಂಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿದ್ದರು. ದುರುದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವರ ಅಗಲಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ದುಃಖ ತಪ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವ NIMHANS ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಡಾ॥ ಬಿ.ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ ರವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತರಲು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಡಾ॥ ಎನ್.ಜನಾರ್ಧನ್, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ರವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಂತಾನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ.ಆರ್.ಸೋಮಸುಂದರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಡಾ॥ ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿ ಅವರಿಗೆ ಚಿರರುಣಿ.

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಡಾ॥ ಶಿರಡಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಟೇಕೂರ್ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟ ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಮುಖಪುಟವನ್ನು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿಯೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಲಿಂಗದೇವರು ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಸಿಕೊಟ್ಟ "ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್" ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

**ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿ, ಮಕ್ಕಳು: ಚೇತನ್, ಸಂಕರ್ಷಣ್**
**ಸೊಸೆಯಂದಿರು : ಅಶ್ವಿನಿ, ಮಾಯ**
**ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು: ಅದಿತಿ, ಅದ್ವಿತಿ, ದಾರ, ಲೋಲ ಮತ್ತು ಬಂಧು ಮಿತ್ರರು**

# ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ

ನಮ್ಮ ಪರಸ್ಪರ ಒಡನಾಟ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ನಮಗೆ 'ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ' ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಲು ಸಂವಹನವೇ ಸಾಧನ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬದುಕಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಈ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದೆ. ಸ್ವಭಾವತಃ, ಸಂಘ ಜೀವಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲಾರ. ಆದರೆ ಇಂದು ಅವನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಟಿವಿ ಜೊತೆ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಒಡನಾಟವೇ ಅಪರೂಪವೆನ್ನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಇಂದು ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವರೂ ಆಟ, ಪಾಠ, ಗೆಳೆತನ ಬಿಟ್ಟು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲಾರದೇ, ನಮ್ಮ ಒಡನಾಟವು ಕೇವಲ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಂಘರ್ಷ, ಅಸಂತೋಷ, ಜಗಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ, ಅಸಹನೆ, ಕೋಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬಣ್ಣದ ಬದುಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತೊಳಲಾಡುವಂತಾಗಿದೆ.

**ಹಾಗಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ?**

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭ/ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಎದುರಾಗುವ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತಸದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲೂಥರ್‌ಕಿಂಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ". ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧದ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

"Hatred paralyses life; love releases it,
Hatred confuses life; Love harmonises it,
Hatred darkens life; love illuminates it"

ಅಂದರೆ,

"ದ್ವೇಷ ಬದುಕನ್ನು ಜಡಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಪ್ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ,

ದ್ವೇಷ ಬದುಕನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ,

ದ್ವೇಷ ಬದುಕನ್ನು ಕತ್ತಲೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ"

ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಈ ಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಇತರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಹೇಗೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ, ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು 'ಭ್ರಮೆಯೇ' ಸರಿ! ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬರೀ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೂಡ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯೇ! ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ:

**'ಪ್ರೀತಿ' ಎಂದರೇನು?**

ಇದನ್ನು ಬರೀ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಾರದು. 'ಪ್ರೀತಿ' - ಇತರರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವಿಕೆ, ಅದೊಂದು ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವ, ಮನದಾಳದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಮಧುರಾನುಭವ. ಇದು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

**'ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಗುರಿ ಏನು?**

ಪ್ರೀತಿ ಇರುವ ಕಡೆ ದ್ವೇಷ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ-ತಮ್ಮ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸಮಾಜದ ಇತರರು.

**ಪ್ರೀತಿಯ ರೂಪಗಳು:**

1. ದಂಪತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿ: ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಂಬಂಧ ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿ ತಾಯಿ ತಂದೆಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ: ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ, ಆಸಕ್ತಿಗೆ, ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಎಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ: ಮೈಕೆಲ್ ರಟ್ಟರ್ ಎಂಬ ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, 'ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ (ಅಗಲಿಸಿದಾಗ) ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತೃಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವುದು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ

ಬಂದಿರುವ ಸದ್ಗುಣ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯಿಂ
ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳು 'ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ' ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತೋರಿಸು
ಹಲವಾರು ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

4. ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ: ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿ, ನೀ ಅವರೊಡನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಉದಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಉದಾಸೀನ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎದುರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು, ಎಂ ನೀತಿ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆಗೆ ನೀವೆಷ ಅರ್ಹರು, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸಂತಸಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವ ಅಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ: ಈ ಪ್ರೀತಿ ಮನುಕುಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮನುಜರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ಏಳಿಗೆಗೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವುದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೊಂದ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟವರ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇತ್ಯಾದಿ, ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ "ಏನಾದರೂ ಆಗು, ಮೊದಲು ನ ಮಾನವನಾಗು" ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮಾನವ ಧರ್ಮದ ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದ ಜನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ, ಪಕ್ಷಿಗಳ, ಪರಿಸರದ ಬಗ್ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಮಾನವರೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವರ ರಾಕ್ಷಸೀ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿ, ನದಿ, ಬೆಟ್ಟ, ಗಿಡ-ಮರ ಎಲ್ಲವೂ ಮೂಕ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು 'ಮಾನವರು' ಎಂದು ಹೇಳಲೂ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸದುದ್ದೇಶ, ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸಂಘರ್ಷವಿರದೆ ಬಾಳು ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾತಿ-ಮತ, ಮೇಲು-ಕೀಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ತಲ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಾಜ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಹೃದಯಗಳು ಒಂದಾದರೆ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಹೋಗುವುದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಸುಖವಾಗಿರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವ ಭಾವನೆ ಮಾನವನದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

“ಸರ್ವೇಭವಂತು–ಸುಖಿನಃ। ಸರ್ವೇಸಂತುನಿರಾಮಯಾ। ಸರ್ವೇಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು। ಮಾಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಭಾಧ್ಭವೇ” ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥವಿದೆ? ಅಲ್ಲವೆ?

ಆದರೆ ಗೋಸುಂಬೆಗಳಂತೆ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಬಣ್ಣಬದಲಿಸುವ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಭ್ರಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ‘ಮಾನವ’ನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಂಬುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅಂಥವರೊಡನಾಟ ಎಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮ?

ಇವೆಲ್ಲ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸುಭದ್ರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಒಡನಾಟದ ಶೃಂಖಲೆ ಕಳಚಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮವರಲ್ಲೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಜನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಸರಿಯೋ? ಯಾರು ತಪ್ಪೋ? ಎಂದು ನಂಬುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ, ಆದರೂ ಯಾವ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಹಾವುಗಳೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಗೋಮುಖ ವ್ಯಾಘ್ರತನದಿಂದ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿವೆ. ಧರ್ಮ, ನ್ಯಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗೌರವವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ‘ತಲೆಮಾರಿನ ಅಂತರ’ (ಜನರೇಷನ್ ಗ್ಯಾಪ್) ಇದೊಂದು ಪ್ರಭಾವೀ ವಿಚಾರ. ಹಿರಿಯರ ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಬಯಕೆ, ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ‘ಗೊಡ್ಡು’ ಎನಿಸಿದರೆ, ಕಿರಿಯರ ಬೇಡಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ‘ಬಾಲಿಶ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಹೀನ’ ವೆನ್ನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಯಾರದ್ದೋ? ಗೆಲುವು ಯಾರದ್ದೋ?

ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸರಿಯಾದ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಲಾಭವಾದರೂ ಏನು? ಸಂಸ್ಕಾರವಾದರೂ ಏನು?

“Suit the action to the word, the word to the action”– ಎಂದು ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ‘ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವ’ ಸ್ಪಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂಥವನಿಗೆ ಶತ್ರುಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವುದು, ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇತರರನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಮಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಶುದ್ಧ ಮೂರ್ಖತನ. ಏಕೆಂದರೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೋಷ / ಕೊರತೆಗಳು ಇದ್ದೆ
ಇರುತ್ತವೆ.

ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೆ ವಿನಃ ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ–ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೌರವ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಅವನಿಗೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಎಂಬ ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ "ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆ ಪ್ರಶಂಸೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೂಷಣೆಯಿಂದ ಅವಮಾನಿತನಾದಾಗ ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವರೇ ವಿನಃ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೂಷಣೆ ತಿರುಗು ಬಾಣದಂತೆ ಪುನಃ ನಮಗೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ರಭಸದಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೇ ರಭಸದಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಡೇಲ್ ಕಾರ್ನೇಜಿಯ ಪ್ರಕಾರ, "ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೂರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಗುಮುಖದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ, ನಗುಮುಖದಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದಂತೆ" ಇದು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲತತ್ವ, ನಮ್ಮ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ದೂಷಣೆ/ನಿಂದನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದೇ ಹಾಕಿಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮನುಷ್ಯ ಸಂತಸಭರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ, ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ; ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಗು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಇದ್ದರೆ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒಂದು ಸಿಳ್ಳೆ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದ ಹಾಡನ್ನು ಗುನುಗುನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ ನಟಿಸಿ ನೋಡಿ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಭಾವನೆ ನಿಮಗೆ ಸಂತಸವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ವಿಲಿಯಮ್ ಜೇಮ್ಸ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ:

– ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ/ಕಾರ್ಯ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ರೀತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಖುಷಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನಟಿಸಿ/ಭಾವಿಸಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಂತಸ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಂತಸವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಂತಸ ದೊರಕುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಸಂತೋಷ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ (ಅಂತಃಕರಣ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನೀವು ಯಾರು? ಏನು? ಹೇಗೆ? ಏಕೆ? ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತಸಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸಂತೋಷ ಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ: ಹಣವಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಶ್ರೀಮಂತರು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಂದೇ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಬ್ಬನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದುಃಖಿಯಾಗಿರ-ಬಹುದು. ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಡಕಾರ್ಮಿಕ, ಕೂಲಿಗಳು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಅಂದಂದಿನ ಜೀವನ ತಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾಳಿನ ಚಿಂತೆ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ದುಡಿದು ತಿಂದು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಚನೆ ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆಂದು ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು (ಸ್ವಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಸರಿ) ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ತನ್ನ ಊಟದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಸತ್ತುಬಿದ್ದಿರುವಾಗ ಇತರರ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ನೊಣ ಹುಡುಕುವ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕು?

"ಲೋಕದ ಡೊಂಕ ನೀವೇಕೆ ತಿದ್ದುವಿರಿ? ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ತನುವ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನವ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ"–ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ! ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಕೀಲಿಕೈಗಳು.

ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶ, ವಾಕ್ ಸಂದೇಶ, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶ ವಾಕ್ಯ ರಹಿತ ಸಂದೇಶ, ಭಾವ–ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ

(ಆಂಗಿಕ ಸಂದೇಶ) ಇವೆಲ್ಲ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಒಡನಾಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶ : ನಾವು ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ 'ಪದಪ್ರಯೋಗ' ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ 'ಸಂಜ್ಞೆ'ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಹಾವಭಾವ, ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಬಹುದು. ಮಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೂಡ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ 'ನನಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ, ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಬಾಯಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರಬಹುದು, ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವಾಗ ಅವರ ಕಂಠ ಬಿಗಿದು ಬರಬಹುದು, ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ 'ನನಗೇನೂ ಭಯವಿಲ್ಲ ಧೈರ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗುವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನೈಜ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು, ಅವರ ಮುಖ ಬೆವರಬಹುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗಬಹುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ ಮಾತು ತೊದಲಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯ ಮುಖವಾಡ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು ಒಂದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶ ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಮುಖಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ: ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮುಖಭಾವಗಳಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಉದಾ :

   ಸಂತೋಷ, ಆಸಕ್ತಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ತೃಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು: ದೃಷ್ಟಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಳವಾದ, ಗಂಭೀರವಾದ, ಭಾಷಾ ರಹಿತ ಸಂವಹನದ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 'ಹೆಂಗಸರು ನೋಟದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೂ, ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು' ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ದಕ್ಷಿಣ

ಯೂರೋಪ್, ಅರಬ್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋಟದ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದು ರಿಚರ್ಡ್ ನೆಲ್ಸನ್ ಜೋನ್ಸ್ (2000) ಎಂಬುವನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

- ತೀರಾ ಕ್ಷಣಿಕ ನೋಟ: ಇದನ್ನು ಅವಿವೇಕ ಹಾಗೂ ಕಪಟದ ಲಕ್ಷಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕಾ, ಉತ್ತರ ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಭಯಾನಕ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಪಾನೀಯರು ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರಂತೆ! ದೃಷ್ಟಿಯು ಸಂಪರ್ಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳಿಸಲು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ – ಅದು ಪರಸ್ಪರ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಕೋಪವಾಗಲಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಲಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭಾಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸಂಜ್ಞೆಗಳು: ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಪದಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ–ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕ–ಪಕ್ಕ ತೂಗಿಸಿದರೆ ಅದು 'ಹೌದು' ಅಥವಾ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಜ್ಞೆಗಳೂ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು 'ಗುಣ'ಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಜನಗಳ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆರಳು ತೋರುವುದು, ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು, ಆಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಸಂಜ್ಞೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಧಾಳಿ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲೂ ಲಿಂಗಭೇದಗಳಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಗಂಡಸರು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಹೆಂಗಸರ ಸಂಜ್ಞೆಗಳಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘ, ಪ್ರಬಲ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- ದೇಹದ ಭಂಗಿ(ಆಂಗಿಕ): ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೋ, ಖಂಡಿತವಾದಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದೆಯನ್ನು ಗೂಡಿನಂತೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ತಿಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ತಲೆ, ಭುಜಗಳನ್ನು ತೀರಾ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಎದೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಭಾರದಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವ ಮನುಷ್ಯ 'ಬಲಹೀನ ಮತ್ತು ಸೋತವ' ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಭುಜವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ ಹಗುರ

ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಚೈತನ್ಯಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ'ದಿಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂದು ಕುರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೆಸ್ಟೆರಾ (1984) ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

- **ಮುಖಭಾವ:** ಮುಖಭಾವಗಳಿಂದ (ಉದಾ: ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಚಲನೆ, ಮಾತು, ಮೌನ) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖಿತನೇ? ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಎಂದು ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸದ ಹೊರತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2. **ದೈಹಿಕ ಅಂತರ:**

ನಿಮಗೆ ಇತರರೊಡನೆ ಇರುವ ದೈಹಿಕ ಅಂತರದಿಂದ ಅವರು ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಅಂತರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. **ಆತ್ಮೀಯವಲಯ:** (ಸುಮಾರು 6 ರಿಂದ 8 ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರ) ಇಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸುಲಭ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ಸ್ವಂತ ವಲಯ:** (18 ರಿಂದ 48 ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರ) ಇದು ಅಷ್ಟು ಆಪ್ತರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಔತಣ ಕೂಟ, ಸಮಾರಂಭಗಳು.

3. **ಸಾಮಾಜಿಕ ವಲಯ** (ಸುಮಾರು 4 ರಿಂದ 12 ಅಡಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ) ಉದಾ: ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಗಿರಾಕಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

4. **ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯ:** (12 ಅಡಿಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮಗೆ ಯಾರು ಆತ್ಮೀಯರೋ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಲು ಸಮೀಪದ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. **ಕೇಶಾಲಂಕಾರ ಮತ್ತು ಉಡುಪು:**

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಗುರುತು, ಬಣ(ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಪು), ಸಹಚಾರಿಗಳ ಜೊತೆಯ ಹಂತ, ಬಂಡುಕೋರತನ, ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಇತರರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ನಮೂನೆ, ಮಾದರಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಚೂಡಿದಾರ್, ಲಂಗ-ದಾವಣಿ, ಸೀರೆ, ಟೀ-ಷರ್ಟ್, ಜುಬ್ಬ-ಪೈ ಜಾಮ, ಪಂಚೆ ಇವೆಲ್ಲ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿರುಚಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ). ಅಂತೆಯೇ ಒಗೆದು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆ/ಮುದುರಿ ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಬಾಚದೆ ಕೆದರಿದ ತಲೆ - ಬಾಬ್‌ಕಟ್/ಜಡೆ ಇವೆಲ್ಲ ನೀವು ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ:**

ಅ. ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ, ಚಿಕ್ಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

'ನನ್ನ' ಎಂಬ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶ,

| ಕ್ರಸಂ | ಕ್ಷೇತ್ರ | ಕೌಶಲ್ಯ ಶಕ್ತಿ | ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆ |
|---|---|---|---|
| 1 | ಮುಖಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ | | |
| 2 | ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ನೋಟ | | |
| 3 | ಸಂಜ್ಞೆ | | |
| 4 | ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿ | | |
| 5 | ದೈಹಿಕ ಅಂತರ | | |
| 6 | ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆ, ಕೇಶಾಲಂಕಾರ | | |

ಆ. **ಮೊದಲಿಗೆ,** ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

ಇ. ನಿಮ್ಮ 'ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರ' ಹಾಗೂ 'ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ' ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶದ ಮೇಲಿದೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಈ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಉ. **ಹೀಗೆಯೇ** ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ

**4. ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶ:**

ಇತರರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತೀರಿ. ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಶ ಭದ್ರತೆ, ಕೋಮಲತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಆಶ್ರಯ, ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾ-ಗಿರಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶಗಳು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶಸಂದೇಶವನ್ನು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ತೋಳು, ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ತೋಳಿಗೆ ತೋಳು ಜೋಡಿಸಿ ನಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ, ತೋಳನ್ನು ಇತರರ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ, ಕೆನ್ನೆ ಸವರುವುದರ ಮೂಲಕ, ಆಲಂಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮುದ್ದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ, ಇತರರ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು, ಪುರುಷರು, ವೃದ್ಧರು ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಬಹುದು, ಉದಾ: ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗುವುದು, ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ (ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ಗಂಡಾಗಲೀ) ಕೂಡ ಗಂಡಸರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂಸೆ/ಕ್ರೌರ್ಯ, ಇದರಂತೆಯೇ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು/ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ಒರಟಾಗಿ ಕೈಹಿಡಿದು ನೋವುಂಟು

ಮಾಡುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ತಳ್ಳುವುದು – ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದು – ಇವೆಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು.

ಈ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣ–ತಮ್ಮ, ಅಕ್ಕ–ತಂಗಿ, ತಾಯಿ–ತಂದೆ, ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ, ತಾಯಿ–ತಂದೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದೆ ಇತರರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಮನೆತನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು, ಆಚಾರವಂತರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಲಾಘವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನೊಡನೆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಂದೆ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಗೌರವ ತರುವ ವಿಚಾರ.

5. **ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶಗಳು:**

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ಭಯಪಟ್ಟಾಗ, ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದಾಗ, ಸಂತಸಗೊಂಡಾಗ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಟ ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ತೀವ್ರತೆ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯಪಟ್ಟಾಗ ಮೈ ನಡುಕಬಂದು ಎದೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು, ಬಾಯಿಂದ ಮಾತೇ ಹೊರಡದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಹೊರಟರೂ ಅದು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ, ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿರದೆ, ಸಣ್ಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಶಬ್ದ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ, ಶಬ್ದಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಿರುಚಾಡಬಹುದು, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬಿಸಾಡಬಹುದು, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು, ಗೋಡೆಗೆ ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುವಂತೆ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಬಹುದು, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- **ಧ್ವನಿಯ ಗಾತ್ರ:** ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ, ಪಿಸುಗುಟ್ಟುತ್ತೀರೋ, ಚೀರಾಡುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿ ಏರಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರೋ ಎಂಬುದು 'ಧ್ವನಿಯ ಗಾತ್ರ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- **ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು:** ಯಾವ ಯಾವ ಪದಗಳನ್ನು, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು, ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಎನ್ನುವುದು.

- **ಧ್ವನಿ:** ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದು.

- **ಪ್ರತಿಪಾದನೆ:** ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿರುವುದು.

- **ಉಚ್ಚಾರಣೆ:** ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿದೆ? ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ, ಅಸ್ಪಷ್ಟವೇ? ಎನ್ನುವುದು.

- **ಅಚಲತೆ:** ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಿರ್ಧಾರ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ? ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಿರಾ ಅಥವಾ ಬಲಹೀನತೆಯೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬುದು

- **ಮೌನ ಹಾಗೂ ತಡೆದು ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ:** ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಮೌನದಿಂದಿರುತ್ತೀರೋ? ಅಥವಾ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ/ತಡೆದು ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರೋ? ಎಂಬುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಇತರರೊಡನೆ **ಸಂವಹಿಸುವ** ಕಲೆಯಲ್ಲಿ **ನೀವು** ಕೌಶಲ್ಯ ಪಡೆದಿದ್ದೀರೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ **ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ** ಕೆಳಕಂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ;

"ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ"?

**ಭಾಗ 1 ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:**

1. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶ;**

| ಕ್ಷೇತ್ರ | ಕೌಶಲ್ಯ ಶಕ್ತಿ | ಕೌಶಲ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ |
|---|---|---|
| • ಗಾತ್ರ | | |
| • ವೇಗ | | |
| • ಒತ್ತುವಿಕೆ | | |
| • ಧ್ವನಿ | | |
| • ಪ್ರತಿಪಾದನೆ | | |
| • ಉಚ್ಚಾರಣೆ | | |
| • ನಿಶ್ಚಲತೆ | | |
| • ಮೌನ, ತಡೆದು ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ | | |

2. ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಇಬ್ಬರನ್ನು ನಿಮ್ಮ 'ಧ್ವನಿಯ' ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಎಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಧ್ವನಿಯ ವರ್ತನೆ ಯಾವುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

   'ಆದರೆ'-'ನಂತರ' ದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

3. 'ಆದರೆ' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಧ್ವನಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

   **ಉದಾ: "ನಾನು ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ..."?**

4. 'ನಂತರ' ದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ, ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.

   **ಉದಾ: "ನಾನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ..."?**

   'ನಂತರ–

   ಎ. "ನಾನು ನನ್ನ ತಲೆ ಎತ್ತಿನಿಲ್ಲಬಹುದು"

   ಬಿ. "ಇತರರು ನನ್ನ ಮಾತಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವರು"

   **ಹೀಗೆ,** ನೀವು ನಿಮ್ಮ **'ಆದರೆ'** ಮತ್ತು 'ನಂತರ' ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. **ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ**

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ, ನಂತರ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯೋ? ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ನಂತರ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತೆ? ಇಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಬದಲಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೋ? ಅಥವಾ ಅದರ ರೂಪಾಂತರ ಅಗತ್ಯವೋ? ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

6. **ಪ್ರಥಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮುದ್ರೆ (ಫಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ರೆಷನ್):**

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದರೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಮುದ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನಿಸಿದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. **"ಫಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ರೆಷನ್ ಇಸ್ ದಿ ಬೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ರೆಷನ್"** ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಸದಭಿಪ್ರಾಯದ ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಒಂದು ಭೇಟಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ/ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ಸಾರಾಂಶ, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ(ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ) ಮುಂಬರುವ ಅವಧಿಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳೇ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವಂತಹ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ,

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ: ಬೇರೆಯವರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು, ಅವರನ್ನಾಕರ್ಷಿಸಲು ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು.
- ಹೊಸದಾದ್ದನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿಡುವುದು – ವಿಚಾರ, ಉದಾಹರಣೆ, ಕೇಳಿದ್ದು, ನೋಡಿದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- **ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ**
- ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪು, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕೇಶಾಲಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ

- **ಹಸನ್ಮುಖತೆ**

ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಸದಭಿಪ್ರಾಯದ ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯ.

7. **ಸ್ಪರ್ಶದ ಮಹತ್ವ: ತಾಯಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆ (ಮೆಟರ್ನಲ್ ಡಿಪ್ರೈವೇಶನ್):**

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ತಾಯಿ–ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ/ಸಂಬಂಧ 'ಸ್ಪರ್ಶ'ದಿಂದಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ತನ್ನವರೆಂಬುವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಅದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ಭದ್ರತೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಅಮೂಲ್ಯನಾದವನು ಎಂಬ ಭಾವನೆ 'ಸ್ಪರ್ಶ' ದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋ–ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದು ಸ್ಪರ್ಶದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮಗುವನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸುವುದು, ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ತೂಗುವುದು, ತಲೆ ನೇವರಿಸುವುದು – ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಅವರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಳಹದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಶ ಬೆಳೆದು ಮುಖಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಧ್ವನಿ, ಭಾಷೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಂಡು ಹದವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮಗು ದೊಡ್ಡವನಾದಂತೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಜದಿಂದ–ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ–ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳೆದರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೃದು–ಮಧುರ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮಲಗಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಬರೀ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ, ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು, ನೋಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಗು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ ಪಾಲನೆ ಮಗುವಿನ ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಕಲ್ಪನೆಗೆ, ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ. ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. 2ನೇಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರ್ಪಟ್ಟ 3ನೇಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತದೆ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಬೆರೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಪರಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗೊಳಗಾಗುವುದು– ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬೇರ್ಪಟ್ಟ 4ನೇಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಮಗು ಸಿಡುಕು/ಗಂಟು ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕಿರುಚುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನೋಡಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ತೂಕ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ನಡೆಯಲಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮಾತನಾಡಲು ಅಶಕ್ತತೆ, ಊಟ ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಮಲ–ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಲಾಗದಿರುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು. ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಅನುಕೂಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಇದ್ದೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿದ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿದ್ದ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಂದಿರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ್ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದುದು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ (ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು) ಶೇ. 37ರಷ್ಟು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹತ್ವ, ಅದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಭದ್ರತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾತು, ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

8. **ಪದ ಸಂದೇಶಗಳು:** ಇತರರೊಡನೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ 'ಭಾಷೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪದಸಂದೇಶಗಳು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

**ನನ್ನ-ನಿಮ್ಮ ಪದ ಸಂದೇಶಗಳು:** 'ನನ್ನ' ಹಾಗೂ 'ನಿಮ್ಮ'- ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನಾವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

- 'ನನ್ನ' ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ' ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು (ಮಹತ್ವ) ಕೊಟ್ಟು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

  ಉದಾ: 'ನನಗೆ ಈ ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ'; 'ನಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರೆ' ಇತ್ಯಾದಿ

- 'ನಿನ್ನ' ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ/ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ' ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಸಂದೇಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

  ಉದಾ: 'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ರೇಗಿಸುತ್ತೀಯಾ'; 'ನೀನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಿಡಿಸದು' ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂವಹಿಸಬೇಕು.ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ(ಸ್ವ-ಗತ) ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಯೋಚನೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಾಗ, ಅವು 'ನನ್ನ ಭಾವನೆ/ಯೋಚನೆ/ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ದೀಪವಿಟ್ಟಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು-ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು 'ನಿಮಗೂ'-'ಇತರರಿಗೂ' ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಿರಬಾರದು.

9. **ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ (ಸೆಲ್ಫ್ ಡಿಸ್ಕ್ಲೋಸರ್):**

ನಮ್ಮೊಳಗಿವ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಡನೆಯೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌಖಿಕ(ಮಾತಿನ) ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ' ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ 25-26 ವರ್ಷಗಳ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ದಂಪತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅವರ ನಡುವಿನ ಸತ್ಯ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಸಂಭವವೇ ಜಾಸ್ತಿ! ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯ ಹೊರಬಿದ್ದರೆ ಇತರರು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೋ? ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ ಏನೋ? ಎಂಬ ಆತಂಕ/ಭಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದು 'ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರೆಯದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವಿವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳದೆಯೇ ಮುಚ್ಚಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಒಳ್ಳೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ವೈವಾಹಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮನಿವೇದನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

- ಇದರಿಂದ 'ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲುಸಾಧ್ಯ', ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

- ನೀವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳು, ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಎಂಥವರೆಂಬ ಅರಿವು ನಿಮಗೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಅವರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಬೆಸೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರರು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅಂತರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹತ್ತಿರವಾಗುವಿಕೆ(ಆತ್ಮೀಯತೆ) ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ **ಎರಡೂ** ಹೃದಯಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, **ನಿಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಎಷ್ಟೋ** ಅಪಾರ್ಥಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರು–ವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

**ಹಾಗಾದರೆ, ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?**

ಇದ್ದ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಕಲ ವಿಚಾರಗಳೂ ಇತರರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಎರಡನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವೇನೆಂದು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಅವರೂ

ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ:

- **ಸಮಯ:** ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು 'ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ' ಯಾವುದು? ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

- **ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶಗಳು:** ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ:** ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯಾವ ವಿಚಾರವನ್ನು, ಯಾವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ.

- **ವ್ಯಕ್ತಿ:** ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ? ಅವರು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

- **ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ:** ನೀವು ಹೊರಗೆಡಹಬಹುದಾದ ವಿಚಾರದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

- ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವಲ್ಲಿರಬಹುದಾದಂಥ ಭಯ ಅದರ ಸಾಧ್ಯಾ–ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿ.

- ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ–ತೊಂದರೆ ಎರಡೂ ಇವೆ. ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು – ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕೃತರಾಗುತ್ತೇವೋ? ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆಡೆಯಾಗುವುದೋ? ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೋ? ತೀರಾ ಅತೀ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಹೊರಗೆಡುಹುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇ ತಿರುಗುಬಾಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೋ? ಎಂಬ ಭಯ. ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಂದರೆ– ಜನ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಬಯಸಬಹುದು/ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವೆನ್ನುವ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳೆಂದರೆ– 'ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ', 'ನಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೆ' 'ನಾನು ಕ್ರೂರಿ', 'ನನಗೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ' 'ನಾನು ದಡ್ಡ', 'ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವರನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತೇನೆ' ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಮರುಕ/ಕರುಣೆಯಿದೆ', 'ನನಗೆ ಪರಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಅಥವಾ ಆಸೆ' ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. **ಇವುಗಳನ್ನು ಆಪ್ತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.**

- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅರಿವೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಇತರರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ–ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆಯ ವೇಳೆ ಆಪ್ತರೊಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ:**

ಅ. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೀವು ನಿಮ್ಮ 'ಭಾವನೆ'ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು **'ಹಣೆಪಟ್ಟಿ' ನೀಡಿ:**

**ಉದಾ:** ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.

- "ನನ್ನನ್ನು ಇತರರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ...........ಆಗುತ್ತದೆ"
- "ಯಾರಾದರೂ ಅತ್ತರೆ ನನಗೆ ............ ಆಗುತ್ತದೆ"
- "ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ ನನಗೆ ................ ಆಗುತ್ತದೆ"

ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹುವುದು/ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಇನ್ನೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲುದು.

- ಒಂದು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ 'ನನಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು' ಎಂದು ಬರೆದು ಎಡಗಡೆ 'ಸುಲಭವಾದದ್ದು' ಎಂದೂ ಬಲಗಡೆ 'ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು' ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ಅದರ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಲು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ 'ಏಕೆ' ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು 'ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸುಲಭ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆ/ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವವಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ; ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಿತು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

**10. ನಟನಾ ಸಂದೇಶಗಳು:**

"ನಿಮ್ಮ ಪದಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಟನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ನಟನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ" ಎಂದು ವಿಲಿಯಂ– ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ "ಕೃತಿಗಳು ಪದಗಳಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ" ಉದಾ: ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಯವನ್ನೋ, ಶುಭಸಂದೇಶವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಸುಂದರವಾದ ಪತ್ರವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನೋ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೋಟೆಲೊಂದರಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಾರಂಭವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರೆ, ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಮಾತೇಕೆ ಬೇಕು? ನಿಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಯೇ (ಕಾರ್ಯ) ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ/ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನವೊಂದು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
"ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮನೆಯಿರಲು,
ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಹೊನ್ನಿರಲು,
ಇಚ್ಛೆಯನರಿವ ಸತಿಯಿರಲು,
ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೇ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಇಲ್ಲಿ ಮಾತು (ಪದಗಳ ಬಳಕೆ) ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ. ಮಾತಿಲ್ಲದ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಇದೊಂದು ಆನಂದಭರಿತ ಸಂವಹನವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಮುಂದೆ ಬನ್ನಿ"– ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವ ಮೋಸಗಾರ, ಸುಳ್ಳುಗಾರ ತಂದೆಯ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಕೃತಿ/ಕಾರ್ಯ ಅವನೇನು? ಎಂಥವನು?

ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಮಾತು' ಮತ್ತು 'ಕೃತಿ' ಜೊತೆ-ಜೊತೆಯಾಗೇ ಹೋಗಬೇಕು. **ಆಗಲೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಮೆರುಗು.**

**ಆಲಿಸುವಿಕೆಯೂ-ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ/ಕಲೆ:**

ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು, ಒಂದೇ ಬಾಯಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಮಾಡುವಂಥಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಉದಾ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂಬ ದೂರು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ, ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡದೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತಳಾದರೂ, ವಿದ್ಯಾವಂತೆಯಾದರೂ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪು ನಿಜವಾದುದೇ? ಆಕಸ್ಮಿಕವೇ? ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆಯೇ? ಎಂದು ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಎಂಥ ಶಿಕ್ಷೆ? ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೆ? ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಒಳಿತು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೌಶಲ್ಯ. ಆಲಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಡಗಿರುವ ಅಂತರಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲಿಕೆ.

ಮಗು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೇಳುತ್ತಿರುವವರ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು.

"ಒಳ್ಳೆಯ **ಕೇಳುಗ**/ಶ್ರೋತೃವಾಗುವುದೂ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನಾದಂತೆ."

**ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು**

1. ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು

   ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕೇಳಿದರೆ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೂಡ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆ!. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

2. **ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು**

ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರೋತೃ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇತರರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರನ್ನು 'ಆಲಿಸುವ ಕಲೆ' ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬವಣೆ, ಹೊರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳದ ಹೊರತು ಇತರರಿಗೆ ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3. **ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ**

ಇತರರನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೂ ಮೌನವಾಗಿಯಾದರೂ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಹಚರರು/ಸ್ನೇಹಿತರು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಸಾಮೀಪ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಂದ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಉಪಾಯವಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಇದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

4. **ಸಂಬಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು**

'ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ' ಮನಬಿಚ್ಚಿ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಪರಸ್ಪರರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಗುಪ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ **ವೈಯಕ್ತಿಕ** ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಟ್ಟನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಂಬಿಕೆ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪರಸ್ಪರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ **ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖಾಂತರ** ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

5. **ಲಿಂಗ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದಗಳಿಗೆ ಸೇತುಬಂಧ**

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಸಾವು, ಹೆಂಗಸು, ಪರದೇಶೀಯರು– ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸೇತುವೆ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಗೋಡೆಯಲ್ಲ.

## ಪ್ರಭಾವೀ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಕೆಳಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಭಾವೀ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ 'ಆಲಿಸುವಿಕೆಗೆ (ಶ್ರಾವ್ಯಕ್ಕೆ), ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

1. 'ನಾನು'–'ನೀನು' ಎಂಬುದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. 'ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ-ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ' ಮತ್ತು 'ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ-ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ' ಹಾಗೂ 'ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ-ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ' ಇವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಹಿರ್ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

   ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ:

   **ಬಹಿರ್‌ದೃಷ್ಟಿ (ಹೊರನೋಟ):** 'ನಿನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ; ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳು' (ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧ್ವನಿ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ವಾಕ್ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ) ಆಂತರಿಕ ದೃಷ್ಟಿ (ಒಳನೋಟ): 'ಹೋದ ತಿಂಗಳು ನಿನಗೆ ಸಮಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿಯಾ ಅಲ್ಲವೇ' 'ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀದ್ದೀಯಾ' ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ಇತರರನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಗೌರವಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ**

   ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರ ದೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಂದಾದರೆ, ತಿಳಿದದ್ದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದದ್ದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಗುಣ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬಲ್ಲ. ಇತರರು **ತಮ್ಮದೇ** ಆದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಕ್ತವಾದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

   – ಬಲವಾದ/ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು: ತೀರಾ ಬಲವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಆಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

3. **ಕೆರಳಿಸುವ/ಪ್ರಚೋದನಾತ್ಮಕ ಪದ/ವಾಕ್ಯ:**

   ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂಥ ಪದಪ್ರಯೋಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವರನ್ನು ಕೀಳುಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: 'ನೀನು ದುರ್ಬಲ, ಹೇಡಿ',

'ಫೇಲಾದೆ' ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

4. **ಅಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಹಾರ:**

ಉದಾ: ನೀವು ಇತರರೊಡನೆ ಯಾವುದೋ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು ಅದು ಅರ್ಧದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗದೇ ನಿಂತಾಗ ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಆಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

5. **ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳು:**

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಕರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿ, ವೈವಾಹಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಜಾತಿ-ಮತ, ಆಚರಣೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ:

- ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಯಾರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿ/ಗೆಳೆಯನ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ,
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ,
- ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ,
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹಂಗಿಸಿದಾಗ,

6. **ಹಿಂದಿನ/ಭೂತಕಾಲದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು:** ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಇವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ, ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರನ್ನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, 'ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ನೆರೆಹೊರೆ ಇಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ!' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.

7. **ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ:** ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿ ತಾನು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ 'ಮಾದರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ನಮಗೆ ಈ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಬೇಡ, ಬೇರೆಯವರಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು!' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರೆ? ಅದು ಆ ಶಿಕ್ಷಕಿಗೆ ಕೋಪ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

8. **ಭೌತಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು:** ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ, ಸುಸ್ತು, ಶೀತ, ಉಷ್ಣ, ಚಳಿ, ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿಡುಕುವಂತೆ, ಖಿನ್ನರಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿಕೆ:**

ಮಾತನಾಡಿದವರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು (ವಿಚಾರಗಳನ್ನು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೇ ನೀವು ಶ್ರೋತೃವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರ ಸಂದೇಶಗಳು ದರ್ಪಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು, ಮುಖಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಶ್ರಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಕುಟುಂಬದ ಸನ್ನಿವೇಶ – ಇವುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೇ, ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ:**

ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ, ಸ್ನೇಹ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ;

| ಕ್ಷೇತ್ರ | ಕೋಪ | ಸ್ನೇಹ | ದುಃಖ | ಆತಂಕ |
|---|---|---|---|---|
| ಶಬ್ದರಹಿತ ಸುಳಿವು | | | | |
| ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ | | | | |
| ಧ್ವನಿಯ ಗಾತ್ರ | | | | |
| ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ | | | | |
| ಮುಖಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ | | | | |
| ಭಂಗಿ | | | | |
| ಸನ್ನೆಗಳು | | | | |

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದವರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಧ್ವನಿ, ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಶಬ್ದ, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿಜವಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎಂದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಧ್ವನಿ, ಭಾವನೆ, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಜೋರಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನಿತರರ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಶೈಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರಲಾರದು.

ಉದಾ: ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ 'ಧ್ವನಿ ಏರಿಸಿ'ಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು, ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಇದು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಉದಾ: ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ? ಎಂಬುದು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳು, ಆತನ ಶ್ರವಣ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಅವನ ಇಂದಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಇತರರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ–ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬೇಕು/ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, "ನಾನು ಫೇಲಾದೆ, ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ" ಎಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ, ಮಂಕಾಗಿ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ (ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ) "ನೀನು ತುಂಬಾ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯೆ" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಪದಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು 'ಬೆಂಬಲ' ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸರಿಯೇ? ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ:** ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಡವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದು ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕಷ್ಟ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇಳಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ, ಅವರನ್ನು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಅರಳುವ ಬದಲು ಮುದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂವಾದ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೊಡನೆಯಾದರೂ ಮನದಾಳವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವವರಿಗೆ 'ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ' ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಗುಣ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂವಹನದ ನಡುವೆ ದುರ್ಘಟನೆ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ, ಅದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂವಹಿಸಲು 'ಕೌಶಲ್ಯ' ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು 'ಬೇಡ' ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- **ಮುನ್ನಡೆಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವಿಕೆ:** ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.

- **ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಆದೇಶ ನೀಡುವಿಕೆ:** 'ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ ಅವನು ಬಲಹೀನ' ಎಂದು ಹೀಗಳೆದು ತಾನೇ ಅವರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

- **ಬೈಗುಳ:** "ಇದು ನೀನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪು, ನೀನೇ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ನನಗೆ ಬೇಸರ ತಂದಿದ್ದೀಯೆ" ಎಂದು ಬೆಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರುವುದು.

- **ಧಾಳಿ ಮಾಡುವಿಕೆ:** ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡು, ಅವರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉದಾ: ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುವುದು.

- **ನೀತಿ ಬೋಧನೆ, ಉಪದೇಶ:** ನೀವೇ 'ಮಾದರಿ' ಎಂಬಂತೆ, ಇತರರು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದು.

  ಉದಾ: ತಾಯಿ ತಂದೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು; ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು.

- **ಬೋಧನೆ:** "ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡದಿರುವುದು. ಉದಾ: 'ನೀನು ಅವನನ್ನು ಸೇರಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

- ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಇದರಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

- **ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು:** ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

- **ಅತಿಯಾಗಿ ಒಳಹೊಕ್ಕು ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯುವುದು:** ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು.

- **ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ:** ನಿಮಗಾಗಿ ಇತರರು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಉದಾ: "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಸಮಯ ಹಾಗೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ"; 'ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಂದರ್ಭ ಅಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ' ಹೀಗೆ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುರಿದು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು.

- **ಹಣೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚುವುದು:** "ನಿನಗೆ ಆತಂಕ ಇದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆ"; "ನೀನು ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿ" ಈ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅಧೀರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

- **ಅತಿಯಾದ ಅರ್ಥಗಳ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುವುದು:** ಉದಾ: 'ನೀನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಅತಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೊರ ನೋಟದಿಂದಲೇ ಕೊಡುವುದು.

- **ಗಮನ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿರುವುದು:** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ (ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗೊಂದಲ ಮಾಡುವಿಕೆ. ಉದಾ: 'ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬರೋಣ' ಎಂದೋ ಅಥವಾ 'ಈ ವಿಚಾರ ನಾವು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆ? ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯೋಣ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವುದು.

- **ನಾಟಕೀಯತೆ:** ತಾನು ಆಸಕ್ತನೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿ 'ಒಳ್ಳೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ!!' ಎಂದು ಸೇರಿಸುವುದು.

- **ಸಮಯದ ಒತ್ತಡ ತೋರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ:** ಮಾತನಾಡುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಯದ ಮೌಲ್ಯದ ಅರಿವಾಗಲಿ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ತರುವುದು. ಉದಾ: 'ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಹೋಗಬೇಕು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡಿ' ಎಂದೋ ಅಥವಾ 'ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಬ್ಯುಸಿ, ಸಮಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದು, ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನದಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೇಲಿನ 'ಬೇಡ' ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

**ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 'ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ನಾಚಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ನಾಚಿಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನೇ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾರ. ನಾಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿ ಇತರರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜನರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಥವಾ ದೂರ ಇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆತಂಕದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾರ, ವ್ಯವಹರಿಸಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ.

ನಾಚಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳೆಂದರೆ:

**ಯೋಚನೆಗಳು**: ನಾಚಿಕೆಯ ಜೊತೆ ಬರುವಂಥ ಯೋಚನೆಗಳೆಂದರೆ –

**ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಗತ:**

- ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ಸರಿ.
- ನಾಚಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ನಾನು ಒಂಟಿ.
- ನಾನು ನಿರಾಸಕ್ತ.
- ನಾನು ದುರ್ಬಲ.
- ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ಇತರರಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ/ಳಲ್ಲ.
- ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇನೆ.
- ನನಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.
- ನನಗೆ ಮುಜುಗರ ಸಹಿಸಲಾಗದು.

**ಇತರರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಗತ:**

- ಇತರರು ನನ್ನ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರು ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು.
- ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ/ಅಸಮರ್ಥ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
- ಇತರರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.
- ಇತರರು ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೀರಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರೂ ನಾಚಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರೂ ನನ್ನೊಡನೆ ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಯೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ:**

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೇ, ಇತರ ಯೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ, ಅಸಹಜ, ಸ್ವಂತ ನಿಯಮಗಳು, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ, ತಪ್ಪು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಮೊದಲೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು.

ಮಾತು, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು: ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಕ್, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಾ ಕನಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು.
- ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಿಕೆ

**ಧ್ವನಿ ಸಂದೇಶ:**

- ಸಣ್ಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ತೊದಲುವುದು.
- ಅಭದ್ರತೆ/ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರಾ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ.

**ಶಾರೀರಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು:**

- ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸದೇ ಅತ್ತ ಇತ್ತ ನೋಡುವುದು.
- ತುಂಬಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವುದು.
- ಬಿಗಿಯಾದ ಶಾರೀರಕ ಭಂಗಿ.

**ಸಂವಾದ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ:**

ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿಕೆ, ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಕೇಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಿಂದ ಆಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಂವಾದದ ಹರಿವು ಮತ್ತು ಸಂವಾದದ ಮುಕ್ತಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

**ರಕ್ಷಣೆಯ ಪಾತ್ರಗಳು:**

ಅನೇಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನೈಜ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಧಾಳಿ (ಅಗ್ರೆಷನ್) ಹಾಸ್ಯ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಜಂಭ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯತ್ವ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಶಕ್ತಿವಂತನಂತೆ ನಟಿಸುವುದು, ಮೌನಿಯಾಗಿರುವುದು.

**ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:**

ಕೆಲವು ಮಂದಿಯ ಎದುರು ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಅಪರಿಚಿತರು, ಗಂಡಸರು/ಹೆಂಗಸರು ಎದುರಿದ್ದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಎದುರು, ಅಧಿಕಾರ ಉಳ್ಳವರ ಎದುರು, ನೆಂಟರು, ಹಿರಿಯರು, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮುಂತಾದವರ ಎದುರು ನಾಚಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಂದರ್ಭಗಳು:**

ಕೆಲವು ಸಂದಂರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾಚಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಂಥಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

- ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗುಂಪಿನ ಎದುರು ನಿಂತಾಗ,
- ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ,
- ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಬೇರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವಂತಾದಾಗ,
- ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ,
- ಅನ್ಯಲಿಂಗದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ(ಹೆಂಗಸರು/ಗಂಡಸರು),
- ನೃತ್ಯ/ಡಿಸ್ಕೋ ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ.

**ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಬಗೆ:**

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ನಾಚಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಕೊಡುಗೆಯ ಫಲಶೃತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಿಂಬಾರ್ಡೋ (1977) ಹೇಳುವಂತೆ, "ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 70 ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಮಕ್ಕಳು ನಾಚಿಕೆಯ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲತಃ ಅವರೂ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವರು ಭೇಟಿಯಾಗುವವರೂ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ". ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೇ?

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಯೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ, ಆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಮಾಡಲು ಇವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

**– ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು:**

ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವಿವರಣೆಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ಅಥವಾ ಆಗಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೇಳುವ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ನೀಡುವ ನಾಚಿಕೆಯ ವಿವರಣೆಗಳು ನೀವು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ? ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ

ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರೋ? ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ವಿವರಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವರಣೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅರ್ಧ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ನಾಚಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ,

1. ಇದು ನನಗೆ ವಂಶವಾಹಿಯಿಂದ ಬಂದದ್ದು: ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಂಶವಾಹಿಯಿಂದ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ. ಉದಾ: ಆತಂಕ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ, ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಕ್ತ ಯೋಚನೆ, ಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಅದು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

2. ಅದು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ದುರಾದೃಷ್ಟ: ನಿಮ್ಮ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕೆಡುಕಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ, ನೀವು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಕೆಲವರು ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

3. ಇತರರು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು: ಕೆಲವರು ಹೊಸದಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾದವರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸದೇ ಇತರರ ಮುನ್ನುಡಿಗಾಗಿಯೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಿನ್ನಡೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇ ಆದರೂ ಅದು ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಎಂದು 'ತನ್ನಿಂದಲೇ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತ್ಮನಿಂದನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

5. ಮೊದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೆ: ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ನೀವು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಬಹುದು, ಮತ್ತದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಫಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಕೌಶಲ್ಯ

ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಬೆಂಬಲ ಕೂಡ ಸಿಕ್ಕಿರಬಹುದು. ಹಿಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನೀವು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಮರಳಿ ಯತ್ನ ಅವಶ್ಯಕ.

6. **ನಾನು ಅಪಜಯವನ್ನು/ಸೋಲನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ:**

ಯಾವುದೇ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಅದರ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಜ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ನಯ-ವಿನಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವಂಥ/ಸಂಭಾಳಿಸುವಂಥ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ವಿಫಲತೆಗೆ ಕೊರಗಬಾರದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಿತು? ಮತ್ತು ಏಕೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ನೈಜವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಇತರರಂತೆ ನಾನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ನಾಚಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿತದ್ದೇ ಆಗಿದೆ.

- ಇತರರು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣರಾದರೂ, ನನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದೇನೆ.

- ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಇತರರಿಂದ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಾನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು.

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವರ್ತನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಜವಾಬ್ದಾರನೇ/ಳೇ ಹೊರತು ಆದ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ನಾನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರ/ನಲ್ಲ/ಳಲ್ಲ.

- ನಾನು ಹಿಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೂ, ಈಗ ಸಂದರ್ಭಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದದ್ದು ಒಂದು ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಅದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.

- ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು 'ಸ್ವಗತ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ(ಉದಾ: "...ಆದರೆ", "ನಂತರ" ಇತ್ಯಾದಿ).

- ಪದೇ ಪದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇತರರ ಮುಂದೆ ಆಭಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ:

  - ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ತಂದುಕೊಡಿ.
  - ಮೂಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು/ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ.
  - ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ (ಉದಾ: 'ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಇತ್ಯಾದಿ).
  - ಬೇರೆಯವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಇತರರ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

'ಸ್ವಗತ' ವನ್ನು ಒತ್ತಡ ತರುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿ-ಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಉದಾ: 'ಈ ಆತಂಕ ನನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಸಂಕೇತ, ಸಮಾಧಾನ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೋ'; 'ನನಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತು' ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಗತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ:

'ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೋ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು'

'ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಹಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ'

'ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ'

'ನಂತರ'ದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ:

'ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಾನು ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ ಸುಲಭವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ'

'ನಾನು ನನ್ನ ಭಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನ್ನಿಸಿದೆ'

'ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ಎಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ'

**ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ/ಬಗೆಹರಿಸುವ ಬಗೆ:**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ನಾಚಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವಿಧ ಕಾಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:

| ಕ್ಷೇತ್ರ | ದೃಷ್ಟಿಕೋನ | ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ |
|---|---|---|
| • ಅನುಭವಗಳು | | |
| • ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ | | |
| • ವಾಕ್ ಸಂದೇಶ | | |
| • ಧ್ವನಿಯ ಸಂದೇಶ | | |
| • ಶಾರೀರಿಕ ಸಂದೇಶ | | |
| • ಸಂವಾದ ಕೌಶಲ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ | | |
| • ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯ ಪರಿಮಿತಿ | | |

ಹಿಂದೆ ನಮೂದಿಸಿದಂತೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ (ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು / ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮದೆಂದು ನೋಡಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು– ಇವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಭಾವನೆಗಳ/ಮನಃಕ್ಷೋಭೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಇದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ಮಾತು:**

**ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ:** ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಳವೆಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡರೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಅತಿಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? (ಕೋಪವಿದ್ದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ.)

- ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಾರೆಯೇ? (ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ, ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.)
- ತಮ್ಮ ತಂಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲ.

ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೋ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವೇ ನಮಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಎರಡು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ: ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜನೆ: ಭಾವನೆಗಳು-ಕ್ರಿಯೆ, ಇದರಿಂದ 'ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಯೋಚನೆಗಳಿಗೂ, 'ಭಾವನೆ'ಗಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಥಟ್ಟನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- "ನಾನು ಈಗ ಏನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?"
- "ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳೇನು?"

ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ತಳಪಾಯ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶೋಧಿಸಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು 'ನವರಸ' ಗಳೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಒಂಭತ್ತು ರೀತಿಯ ಮನಃ-ಕ್ಷೋಭೆಗಳು. ಆದರೆ 'ವರ್ತನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು' ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮನಃ-ಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1. ಸಂತೋಷ 2. ದುಃಖ 3. ಭಯ 4. ಕೋಪ

ನಮ್ಮ 'ಭಾವನೆ'ಗಳ ಅರಿವನ್ನು 'ಭಾಷೆ'ಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, 'ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು' ಕಲಿಯಬೇಕು.

**ಭಾವನಾತ್ಮಕ/ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ, ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು/ಮನಃ-ಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಡಬೇಕು. 'ನನಗೆ ಕೋಪವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ, ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ! ಏಕೆಂದರೆ,

- ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನು ತಡೆಯಲು / ಹುದುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಆತ ಮನೋ-ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಬೇರೆಯಾರ ಮೇಲೋ ಕೋಪವನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ತೋರಿಸಬಹುದು.
- ಕೋಪವನ್ನು ತೀರಾ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿ ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
- ಅವನು ನಿರಾಶಾವಾದಿಯೋ, ವ್ಯಂಗ್ಯ ಮಾಡುವವನೋ, ಮಾನವ ದ್ವೇಷಿಯೋ ಆಗಬಹುದು.
- ಅವನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯೋ, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯೋ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ 'ಕುಕ್ಕರ್'ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಅನ್ನ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬಾರದು - ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುದುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆವಿಯೇ ಹೊರಬರದ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಂತೆ ಸ್ಫೋಟಿಸಬಹುದು. ಮನಃಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಡವಬೇಕು.

ಉದಾ: ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪನ್ನು ನೋಡಿ, "ಏನು ದರಿದ್ರ ಉಡುಪನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯೋ? ನೀನು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ" ಎಂದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಬರಬಹುದು.

1. "ಹೌದಾ?....ತಪ್ಪಾಯಿತು, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ" (ಇದು ನಿಮ್ಮ 'ಬಲಹೀನತೆ' ಯನ್ನೂ 'ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡದೆ-ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ' ಎಂಬ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ)
2. "ನೀನು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಏನು ಮಹಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೋ?......" (ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಉಡುಪಿನ ಬಗ್ಗೆ 'ಆಕ್ಷೇಪ' ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅವನು ಪುನಃ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು).
3. "ನೀನು ಏಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತೀ?" (ಸದರಿ ವಿಷಯದಿಂದ 'ದೂರ ಹೋಗುವಿಕೆ' ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ)
4. "ನೀನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ದುಃಖ ತಂದಿದೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ" (ಇದು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು 'ವಿಷಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತಿದೆ').
5. "ಈ ಉಡುಪು ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಇದರ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ನಮೂನೆ ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ?" (ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶೋಧನೆ, 'ಸಕಾರಾತ್ಮಕ' ಮತ್ತು 'ರಚನಾತ್ಮಕತೆ' ಇದೆ, ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು).

ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಅವನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅದು ಕೋಪವಿರಬಹುದು, ಬೇಸರವಿರಬಹುದು, ಅವಮಾನ ಧಾಳಿಯ/ ಅತಿಕ್ರಮಣದ ಮನೋಭಾವ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ, ಗೊಂದಲ, ಅನುಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇತರರಿಂದ ಬಂದ 'ಪ್ರಚೋದನೆ' ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೊಡುವ 'ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು 'ನಿರ್ಧಾರ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೋ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗ 'ಆರಿಸಿ' ಉತ್ತರ ಕೊಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 'ಆತುರಗಾರನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಟ್ಟ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಆತುರಪಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಹುಡುಕಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂವಹನ.

**ಒತ್ತಡ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?**

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ. ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

**ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದೆಂದರೆ :**

- ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಮಯಗಳನ್ನು ಯಾವರೀತಿ ನೋಡುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ/ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ 'ಸಮತೋಲನವಾದ ಜೀವನ'

- ಒತ್ತಡದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು: ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತವೆಂದರೆ: ಅದರ 'ಮೂಲ' ಯಾವುದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಇದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ನಿಜವಾದ ಮೂಲ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು-ಮಾಡುವ ಯೋಚನೆಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಿಂದ ನುಸುಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸದ ಅಂತಿಮ ಗಡುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ಯೋಚಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ನಿಜವಾದ ಬೇಡಿಕೆ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಒತ್ತಡದ ನಿಜವಾದ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.

- **ಒತ್ತಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೀರಾ?**
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ/ಕುಟುಂಬದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

- ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಬೈಯುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬೈಯ್ಯುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

  ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಬೀಡಿ/ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಟಿವಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. (ಉದಾ: ಕೋಪ, ಹಿಂಸೆ, ಬೈಯ್ಗಳ ಇತ್ಯಾದಿ.)

  ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

  1. ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
  2. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
  3. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ.
  4. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

- ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಂತಸ, ಜಯ ಇವುಗಳನ್ನು 'ಅನುಭವಿಸಿ-ನಿಭಾಯಿಸುವ' ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂತಸ ಬಂದಾಗ ವಿಪರೀತ ಹಿಗ್ಗುವುದು, ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಲ್ಲದು

- ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇನಿದೆ? ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗೇನು ಬೇಕು? ಎಂದೇಕೆ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇನಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅವನೇಕೆ ಕೇಳಬಾರದು? ಈ ಎರಡು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು, ಜಗಳಗಳು ಬರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ.

- ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಏನು? ನೈಜತೆ ಏನು? ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅತಿ ದುಃಖ, ಅತಿ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಒಡೆದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುವುದರಿಂದ!

- ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಣನಾತೀತ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ರಾಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- "ಸಂತಸ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ಚಿಟ್ಟೆಯಂತೆ" ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋದರೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದು ಹೂಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೂಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಂತೆ. ಗಿಡಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆದು, ಬೇಡದ ಕಳೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಹೂ ಅರಳುವಂತೆ – ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಕು.

- ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು/ ಅನುಭೂತಿ/ಸಹಕಂಪನ: ಸಹಕಂಪನ ಎಂದರೆ, ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿ, ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. "ಇತರರ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ"! ನಮ್ಮದನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಕೊಸರಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನಂಬಿಕೆ, ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಲೇ ನೋಡಬಾರದು, ಬದಲಿಗೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲೇ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಅವರ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದರಂತೆ ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ – ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮದರಿಂದ ಅದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ! ಉದಾ: ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರನ್ನು, ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಡವರನ್ನು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಇತರರ ಚಟುವಟಿಕೆ/ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: "ಇಂದಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲ", "ಇಂಥ ಸಮುದಾಯದ ಜನರನ್ನು ನಂಬುವಂತಿಲ್ಲ"– ಇತ್ಯಾದಿ ಪಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾವನೆ, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡೇಲ್ ಕಾರ್ನೇಜಿಯ ಪ್ರಕಾರ "ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ವರ್ಷ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬಹುದು ಆದರೆ ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಸಿಕ್ಕುವಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ"– ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

'ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಅವರಿರುವ ಹಾಗೇ ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಯೇ? ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಯೇ'? ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಏಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ?' ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನಿರಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇತರರಿಗೂ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇತರರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಂಪನದ ಅಲೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ನೀವು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ನಿಮ್ಮ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು 'ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಚಿಂತನೆ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

**ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು**

'ಸಂತೋಷ' ಎನ್ನುವುದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಸಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮಸಂತೋಷದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸೊಬಗೇ ಇದು. ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಾಂತಿ, ಇತರರೊಡನೆ ಸಹಕಾರ ಸಮತೋಲನ' ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಾರಣಕರ್ತರು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ / ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದವರಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. (ಉದಾ: ಬನ್ನಿ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?)

- ನೀವು ಯಾರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ.

- ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕೆಲಸ, ಕುಟುಂಬ ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಆತ್ಮೀಯರ ವಿವರಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

- ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ, ಆತಂಕಕ್ಕೆಡೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆಯದೆ ಮಾತನಾಡಿ.

- ಅನುಮಾನಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳು ತಿರುಗು-ಮುರುಗಾಗಬಹುದು, ಅದರಿಂದ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆಡೆಯಾಗಬಹುದು.

- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ 'ಏಕೆ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ'ನೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ಅವನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಯಾವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

- ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವಂಥ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ, ನೀವೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ, ಒಡನಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನೀವಿದ್ದು ಬಿಡಿ. ಹಿಂದೆ ಹೀಗಳೆಯಬೇಡಿ.

ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ/ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಗೌರವ ಸಿಕ್ಕಲು ಸಹಕಾರಿ.

**ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ:**

"ಕೋಪದಿಂದನರ್ಥ ಸಾಧನ"– ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೂಗು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಕೋಪದ ಕೈಗೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ/ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅವನ ವಿವೇಕ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆ ಕೋಪವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ದಾಸನಾಗಿ ಕೋಪದ ಕೈಗೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಷೆ ಇತರರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಲು/ಮುರಿದು ಬೀಳಲು ಈ ಕೋಪವೇ ಕಾರಣ. ದಂಪತಿಗಳು ಕೋಪದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯುವಕರು ಕೋಪದಿಂದ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ 'ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

1. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶವಾಸನ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಸ್ಥಳದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಅಂಗುಷ್ಟದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು (ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕೋಪ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅನಾಹುತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡದೆ, ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದಾಗ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ 'ಒತ್ತಡ'ದಿಂದ ಬೇಗ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇದಬಹುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತು, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

3. ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಯಾವುದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಸಂತಸದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ"- ಎಂದು ಜರ್ಮನಿಯ ಒಬ್ಬ ಕವಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ 'ತಾಳಿದವ ಬಾಳಿಯಾನು' ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟೇಕೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ತಾಳ್ಮೆಯ ತುಣುಕು ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಿಡಿದೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. "ಮನದೊಳಗಣ ಕಿಚ್ಚು ತನ್ನ ಸುಟ್ಟಲ್ಲದೆ ನೆರೆಮನೆಯ ಸುಡದೋ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವ" ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ.

   ಕೋಪ ಬೆಂಕಿಯಂತೆ. ಅದು ತನ್ನೊಳಗನ್ನೇ ಮೊದಲು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ? ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

   - ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ.
   - ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ನರಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
   - ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
   - ಬುದ್ಧಿ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
   - ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆಗಳಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬಹುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿರಬಹುದು, ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿರಬಹುದು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವಂಥ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಸ್ವಗತ:** ತನ್ನ ವರ್ತನೆ/ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ (ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ) ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಉದಾ: 'ಇದೇಕೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?' 'ನಾನು ಇಂಥಾ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರೆ ಜನ ಏನೆಂದುಕೊಂಡಾರು?' 'ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ?' 'ಇಂಥ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯೆ?'- ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕೋಪದ

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

'ಏಕೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ?' ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗಳು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಬ್ಬರೂ ವೈಮನಸ್ಯ ಬೇಡವೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ 'ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ, ನಿನ್ನ ನೀಚ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಿಡು ನಾಲಿಗೆ' ಎಂದು ಪುರಂದರ ದಾಸರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಆಡಬೇಕೆಂಬ ಸಂಸ್ಕಾರ ತಿಳಿದವನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಡನಾಡಬಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪದ ಕೈಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡುವುದು ತರವಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ.

**ದ್ವಂದ್ವ ಅಥವಾ ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

"The best part of married life is the fights, the rest is merely so-so" ಎಂದು ಥಾನ್‌ಟ ವಿಲ್ಡ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಘರ್ಷಣೆ/ತಿಕ್ಕಾಟ ಎಂಬ ಪದ 'ಯುದ್ಧ' ಅಥವಾ 'ತೀವ್ರ ವಿರೋಧ' ಎಂಬರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಘಂಟಿನ ಈ ಅರ್ಥಗಳು ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

1. ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ವಿರೋಧಿಸುವುದು) ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಂದವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
2. ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ತೀವ್ರತೆ/ವಿರೋಧದ ತೀವ್ರತೆ.
3. ದುರುದ್ದೇಶ.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು? ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ದುರುದ್ದೇಶದ ಫಲವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು 'ಘರ್ಷಣೆ'ಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಮೂಲ ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಿಡಿತ (ಹತೋಟಿ) ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅನಿಷ್ಟಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಸ್ವಭಾವ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಜನರು ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಅವು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಮಟ್ಟ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಅಭಿರುಚಿಗಳು,

ನಂಬಿಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು, ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬೆಳೆಯುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕರು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಘರ್ಷಣೆ/ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳು:**

ಘರ್ಷಣೆ/ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಳಚಿಹೋದ ನಂತರವೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ (ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿಗೆ) ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ, 'ಸರಿಯಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಸಂತೋಷದಾಯಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ದಂಪತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬರೀ ಕಿತ್ತಾಟ, ಜಗಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಬೇಸರ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಅವರ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ–ತಂದೆಯ ಅಸಂತೋಷ, ಅಸಮಾಧಾನ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ವರ್ತನ ಸಮಸ್ಯೆ'ಗಳಾದ ಧಾಳಿ ಸ್ವಭಾವ, ಅವಿಧೇಯತೆ, ನಡವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಯಾರ ಜೊತೆ ಬದುಕಿದರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಲಿಯಲೇ ಬೇಕು, ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನ ಒಪ್ಪಂದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಳ್ಳೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅನ್ಯಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಸುಲಭ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಅಯ್ಯಾ ಎಂದರೆ– ಸ್ವರ್ಗ, ಎಲವೋ–ಎಂದರೆ ನರಕ' ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳೇ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ.

ಘರ್ಷಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ನಾಲ್ಕು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. **ಹೆಚ್ಚಿನ ನಂಬಿಕೆ:** ಘರ್ಷಣೆಗಳು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ

ನಡುವೆಯೇ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನ ಉಳ್ಳವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

2. **ಅತಿ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ/ಆಪ್ತತೆ:** ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೆಂದರೆ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

3. **ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ:** ಯಾರು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿದ್ದ ಕಡೆ ಸಂತೋಷವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದ ಕಡೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನ.

4. **ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರ:** ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಇಂಥದ್ದರಿಂದ ಬಂದ ಪರಿಹಾರ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲಭಿಸಿದ ಜಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಕೆಳಕಂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ:**

ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಕೆಳಕಂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಘರ್ಷ ಬಂದಾಗ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರದ್ದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳುವ ದ್ವೇಷದ ದನಿ, ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ, ಇಡುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುತ್ತೀರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಲುವು ಸರಿ ಎಂದು ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬಹುದು?
2. ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?
3. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆ ಮಾತನಾಡುವಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?

4. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ನೇಹ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವಿರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸಬಹುದು?

5. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಕೊಡುವುದು/ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

6. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು/ಕೊಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

**ಇತರರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು:** ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಘರ್ಷ/ತಿಕ್ಕಾಟಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಭಯ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಘರ್ಷ ಈ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನಿರುವಂತೆಯೇ ನಾವು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅವರು ಹೇಗಿರಬೇಕೆನ್ನಿ-ಸುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಹಜವಾದ, ಸಮಂಜಸವಾದ, ಪರಹಿತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ. ಇದು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ತಪ್ಪಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಂಜಸವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

**ಎರಡನೇಯ** ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

- ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ: ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ತನ್ನ' ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳದಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತನೆಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪರಸ್ಪರ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ನಂಬುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗುತ್ತದೆ.

- ತಪ್ಪಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ: ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಘರ್ಷದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಆಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ: ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು

  ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವುದು/ತಡೆಹಾಕುವುದು.

- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಉದಾ: "ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು

  ಹೇಳುವುದು. ಆ ಘಟನೆ/ಸಂದರ್ಭ ಕೇವಲ ಒಮ್ಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ 'ಯಾವಾಗಲೂ' ಎಂದು ಸಾರ್ವತ್ರೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು.

- 'ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರವೆಂಬಂತೆ'– 'ಯಾವಾಗಲೂ ನೀನು ಹೀಗೇ' ಎನ್ನುವುದು.

- 'ನೀನು ಹಾಗೆ ಅಥವಾ ಹೀಗೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು.

- ಸಂಘರ್ಷ ಉಳಿದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ವಿವರಣೆ ಕೊಡುವುದು.

ಮೂರನೇಯ ಹಂತವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

- ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ: ಆಲಿಸುವ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ನಂತರ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

- ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಿಂದಿನ ಯಾವ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಅವರ–ಇಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿದೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಯಾವ ನಿಯಮ, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಕುಟುಂಬದ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಕೋನ ದೋಷವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ, ಕೋಪವಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ಉದಾ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

- ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ, ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ/ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪರಸ್ಪರ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅವರು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವರೆಂದು ತಿಳಿದು, ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಂದರೆ, "ಲೋಕದ ಡೊಂಕ ನೀವೇಕೆ ತಿದ್ದುವಿರಿ? - ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ತನುವ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ; - ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನವ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ"; ಎಂಬ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ!

ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾಗೆದ್ದೆ, ನೀ ಸೋತೆ'- ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಇತರರನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ.

ಸಂಘರ್ಷ, ಅಪಾರ್ಥಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಡನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ವಿರಸ ಬಾರದಂತೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಹುಲ್ಲಾಗು ಬೆಟ್ಟದಡಿ, ಮನೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗು, ಕಲ್ಲಾಗು ಕಷ್ಟಗಳ ಮಳೆ ಸುರಿಯೆ॥

ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗು; ದೀನ-ದುರ್ಬಲರಿಗೆ, ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು ಮಂಕುತಿಮ್ಮ" - ಎಂದು ಡಿವಿಜಿಯವರು ಎಂದೋ ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಅದರ ಅಗತ್ಯ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಿಂಚಿತ್ತನ್ನಾದರೂ ಶಾಲೆ- ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಸಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನವರಾದೇವು.

ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾನ್ ಪುಂಸಃ
ಸಂಗಸ್ತೇ ಷೂಪ ಜಾಯತೇ।
ಸಂಗಾತ್ ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ
ಕಾಮಾತ್ ಕ್ರೋಧೋಽಭಿಜಾಯತೇ॥
ಕ್ರೋಧಾತ್ ಭವತಿ ಸಂಮೋಹಃ
ಸಂಮೋಹಾತ್ ಸ್ಮೃತಿ ವಿಭ್ರಮಃ
ಸ್ಮೃತಿ ಭ್ರಂಶಾತ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶಃ
ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ॥

ಒತ್ತಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ-ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ? ಕಾರಣ ಯಾವುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಲೆ, ಕೋಪವನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಜವಾದ 'ಮಾನವ' ರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಕೋಪವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಾರದು. ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ನೈಜವಾದ ಸಂಬಂಧದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಉದಾ: "ನಾವಿಬ್ಬರೂ ನಮಗೆ ಬರುವ ಕೋಪದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗೋಣ" ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹೀಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು.

2. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಪರಸ್ಪರ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳ ಹಿಂದಿನ ಒತ್ತಡಗಳ ಗಾಯ, ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ, ಪರಸ್ಪರರ ಬಲ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: "ಓಹೋ! ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಪದಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅಥವಾ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ

ಸಂಗಾತಿಯ (ಅಥವಾ ಇತರರ) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು: ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ/ಎಲುಬಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೊರಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪದ ಕೈಗೆ ವಿವೇಕ/ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು

4. ಇತರರನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು: ಮೊದಲಿಗೆ ಇತರರು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು/ಹೊರಗೆಡವಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಉದಾ: "ಸರಿ ಹೇಳಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇಸರ/ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ?"- ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು, ಮೂರನೇಯದಾಗಿ, ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತೀರದ ಬಯಕೆಗಳು, ಹೇಳದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿವೆಯೆಂದು ಆಗಲೇ ಅಲ್ಲೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಹಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. (ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆಯಾಗಲಾರದು.)

5. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು: ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆ, ಕೋಪಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಉರಿಯುವ ಕೊಳ್ಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ! ಕೋಪ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ನೋವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರುದ್ದೇಶ ಸದುದ್ದೇಶವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮೆಯಂಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು "ಕ್ಷಮಯಾ ಧರಿತ್ರಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ಮೇಲೆ ಎಂತೆಂತಹ ಪ್ರಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ಅವಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಭೂಮಾತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಸಹನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

"ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದು" ಒಬ್ಬ ಜರ್ಮನ್ ಕವಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು' ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಔದಾರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನಾಹುತವಾಗುವ ಸಂಭವ ತಪ್ಪೀತು.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೊಂದಾಣಿಕೆ' (ಬೇಕೋ/ಬೇಡವೋ) ಅನಿವಾರ್ಯ. ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ತ, ವಿವೇಕ ಅಗತ್ಯ.

**ಇಂದಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು:**

ಇಂದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವಾಹಗಳು 'ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ' ಗಳೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು. ಹಿರಿಯರು ನೋಡಿದ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಇವೆ. ಇಂದು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ, ವಿಚ್ಛೇದನ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದಂಪತಿಗಳು. ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಅನೇಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ರೂಪ, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನೇಕ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಒಡನಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸು-ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಏಕೆ ಹೀಗೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

1. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ.
2. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬ.
3. ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಅಭಿರುಚಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು.
4. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
5. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
6. 'ಅಹಂ'ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

7. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

8. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನೇಕ ಯುವಕರು ವಿವಾಹವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಬೇರೆ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಅವರ ಉಪದೇಶವನ್ನು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತು ಹೊತ್ತು, ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿ ಒಂದು ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೇ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯವರೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಅವರ ಮಾತು-ಬಯಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇವರಿಗೆ ವಿವಾಹವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಸೊಸೆ ತೀರಾ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಳ ತೌರು ಮನೆಯ ಬೆಂಬಲವೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವ. ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೂಡ 'ತನ್ನಂತೆ ಇತರರೂ' ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನಪದ ಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತುಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

"ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುತ್ತಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ಹೊತ್ತಾಗಿ ನೀಡಿದರೂ ಉಣಬೇಕು ।

ಎಲೆಮಗಳೆ, ತೌರಿಗೆ ಹೆಸರ ತರಬೇಕು"- ಎಂದೋ,

"ಅತ್ತೆ ಮಾವಗಂಜಿ, ಸುತ್ತೇಳು ನೆರೆಗಂಜಿ, ಮತ್ತೆ ಆಳುವ ದೊರೆಗಂಜಿ । ಎಲೆ ಮಗಳೆ ಅತ್ತೆಮನೆಯಾಗೆ ಬಾಳಮ್ಮ"-ಎಂದೋ ಉಪದೇಶಿಸಿ ಕಳಿಸುವ ತಾಯ್ತಂದೆ, ಬೀಗರಿಗೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ,

"ಎಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಿ ಬೆಳೆದೊಂದು ಹೂವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲೊಳಗಿಡಲು ತಂದಿರುವೆವು, ಕೊಳ್ಳಿರೀ ಮಗುವನ್ನು ಎಮ್ಮ ಮನೆ ಬೆಳಕನ್ನು-ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಪ್ಪಿಸುವೆವು" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಎರಡೂ ಮನೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಇಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳು ರಣರಂಗವಾಗುವ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರ್ಪಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಕೆಳವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಹಣದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಿತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಮೇಲ್ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಖವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ, ಹಣ-ಅಧಿಕಾರ ಇದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತಸ ಯಾವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಅನುಭವಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತ್ತ ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನ, ತನ್ನಂತೆಯೇ ಇತರರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಲಾಗದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅದಲ್ಲದೆ 'ತಾನೇ ಸರಿ' 'ತನ್ನದೇ ಸರಿ' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿರಸ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

'ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ಆದರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ' – 'ಇದು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಇವರೆಲ್ಲ ನನ್ನವರು, ನನ್ನ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿಗಳು' – ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯಲಾರರು. ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಬೆಂಬಲ ಪ್ರಶಂಸೆಯೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ "...ವಿರಸವೇ ಮರಣ-ಸಮರಸವೇ ಜೀವನ" ಎಂದು ವರಕವಿ-ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಹೇಳಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯ!

**ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ವಿವರಿಸಿರುವ ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತಿ-ಪತಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಭದ್ರತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಚರ್ಚಿಸದೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿಡುವರು. ಸತಿ-ಪತಿಯ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಅನುಸರಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನದವರೆವಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪರಸ್ಪರ ದೋಷಾರೋಪಣೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕುಟುಂಬದ, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕದಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸತಿಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಲೇಸು. ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸಂಬಂಧಗಳ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ.

**ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ**

ದೇಶಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನುಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುವಂಥ ಕಾರ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳದ್ದು. ಸಮಾಜವನ್ನು ತಿದ್ದುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವ. ಇಂದಿನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ಟಿವಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ, ಹೆಂಗಸರ ಅಪಹರಣ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅಪರಾಧಗಳನ್ನೇ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಪದೇಪದೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ, ಮೋಸಗಾರರಿಗೆ, ಕಳ್ಳರಿಗೆ ಇದು ಹೊಸ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಾರವಾಹಿಗಳಲ್ಲೂ ಮಮತಾಮಯಿಯಾಗಿ ಮನೆ/ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಖಳನಾಯಕಿಯರಾಗಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಮಿಂಚುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ನಾಯಕಿಯರನ್ನಾಗಿ ಅನುಕರಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಇಂದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೇಳತೀರದು. ಲಾಂಗು, ಮಚ್ಚು, ಅಶ್ಲೀಲತೆ, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮನರಂಜನೆ ಕೊಡಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ-ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂದೇಶ ಹೊತ್ತ, ಸಮಾಜದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾದ ಚಿತ್ರಗಳು ಬರಬೇಕು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನುಕರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆ ವಿಚಾರ, ವೇಷ ಭೂಷಣ, ಭಾಷೆ, ನಾಗರೀಕತೆ ಇವುಗಳು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಲು

ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರಿಗೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಇವರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದು ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಕೊನೆಗೊಂದು ಕೊಸರು**

ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕಿತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಸಂಬಂಧದ ಆನಂದ ಸವಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಹಂಕಾರದ ಪರಮಾವಧಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾ ಗರ್ವ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಅಧಿಕಾರದ ಅಹಂನಿಂದಾಗಿ, ಅಕ್ಕ–ತಂಗಿ, ತಾಯಿ–ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ–ತಮ್ಮ, (ತಾಯಿ–ತಂದೆ) ಮಕ್ಕಳು, ಅತ್ತೆ–ಸೊಸೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವವೂ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ಸಂಬಂಧ / ಬಾಂಧವ್ಯಗಳ ಸವಿಯನ್ನುಂಡು ಸಂತೋಷವಾಗಿ–ರಬೇಕಾದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅರಿತು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮಗೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ; 'ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು' ಎಂದು. ಒಡೆದ ಸಂಬಂಧ/ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಣವಿರಬಹುದು, ಅಧಿಕಾರವಿರಬಹುದು, ಆಸ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಖ–ಸಂತೋಷ ಖಂಡಿತಾ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಪತ್ತೋ? ಸಂತಸವೋ ನೀವೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

"ಮಾತಿನಿಂ ನಗೆ–ನುತಿಯು, ಮಾತಿನಿಂ ಹಗೆ–ಹತಿಯು,

ಮಾತೆ ಸರ್ವ–ಸಂಪದವು, ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮಾತೆ–ಮಾಣಿಕವು ಸರ್ವಜ್ಞ" ॥ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಈ ಸಾಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅಲ್ಲವೆ?

"ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ,

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ"– ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿದವರು.

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಟುಂಬದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ;**

1. ಪರಸ್ಪರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವಹನ ಇರುವಂತೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
2. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.
3. ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

5. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಆಟ/ಮನರಂಜನೆ ಅಗತ್ಯ.

6. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಚಾರ–ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತರಲು ಸಹಕಾರಿ.

7. ಸರಿ–ತಪ್ಪುಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಕುಟುಂಬವೇ.

8. ವೃತ್ತೀಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು (ಹಬ್ಬ–ಹರಿದಿನ).

9. ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸದಸ್ಯರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದು.

11. ಇತರರ ಸೇವೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಕೊಡುವುದು.

12. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವುದು.

13. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮ.

14. ಪರಸ್ಪರ ಒಡನಾಟ, ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವುದು.

15. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು (ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ).

ಕುಟುಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಭದ್ರತೆ'ಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈಲಿದೆ. ಇದು ಮನುಕುಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಕೆಳಕಂಡ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಇತರರ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಾಯಕ ವರ್ತನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ನೀನು–ನಾನು ಎಂಬ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು/ಕಟ್ಟುವುದು.

3. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಿಲುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಗುರಿಯಕಡೆಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು.

5. ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ,**

1. ನಾನು–ನನ್ನದೆಂಬ ಅಹಂಕಾರ.
2. ವಿಚಾರ/ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ತಿರುಚುವಿಕೆ.
3. ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಗುಣ.
4. ಅತಿಯಾದ ಪರಾವಲಂಬನೆ.
5. ವಾಗ್ವಾದಕ್ಕೆ/ಜಗಳಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವ ಗುಣ.
6. ದ್ವೇಷ.
7. ಕೀಳರಿಮೆಯ ಮನೋಭಾವ.
8. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಮಾನ.
9. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ.
10. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು.

**References :**


1. Nathan, B. (1999). Touch and emotion in manual therapy. Churchill Livingstone.
2. Nelson-Jones, R. (1986). Human relationship skills: Training and self-help. Holt, Rinehart and Winston.
3. Yeomans, W. N. (1998). 7 Survival Skills for a Reengineered World. Plume.
4. Carnegie, D. (2017). How to win friends & influence people. Musaicum Books
5. Jean Histeil T. The communicators pocket books East West Books (Madras Pvt Ltd).
6. Alikwaja (2003) How to improve your emotional intelligence, Banjara Academy, Bangalore
7. D V Gundappa (1943) Mankutimmana Kagga (ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ) Thanu manu publication, http://www.worldcat.org/title/mankutimmana-kagga/oclc/606825562
8. Vachanas of Sarvagna https://thinkbangalore.blogspot.com/2015/10/sarvagna-vachana-tripadi-kannada-poems.html#.W-0MxDgzaUk
9. Basavanaa Vachanagalu, https://shaivam.org/schools-saivism/sri-basavanna-vachanagalu
10. Allan and Barbara Pease (2006). 'The definitive book of body language. Manjula Publishing house private limited, Bhopal India



**ಡಾ॥ ವಿ. ಇಂದಿರಮ್ಮ**

ಡಾ.ವಿ.ಇಂದಿರಮ್ಮ ಅವರು 1947ರಲ್ಲಿ ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ತಿಪಟೂರು ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಬಳಿಕ, ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಸೂರಿಗೆ ತೆರಳಿ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯವಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ-ಯನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲ-ಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆದರು. ನಂತರ 1971ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್), ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ, ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, 1978ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಮಕ್ಕಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ 1987ರಲ್ಲಿ 'ಎ ಸ್ಟಡಿ ಆಫ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಇನ್ಟರ್‌ಾಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂರೋಟಿಕ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಅಟೆಂಡಿಂಗ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಗೈಡೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು' ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಿಹೆಚ್.ಡಿ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ 2012ರಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಗೊಂಡರು.

ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಒಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಇವರು ಶಾಲಾ ಮನೋಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಮೊದಲಿಗರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪೋಷಕತ್ವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಣಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಹಿರಿಮೆ ಇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಬರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಪಿಹೆಚ್.ಡಿ ಮತ್ತು ಎಮ್.ಫಿಲ್ ಪ್ರಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಂಬಂಧಗಳತ್ತ ಒಂದು ಚಿತ್ತ' ಎಂಬ ಈ ಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರವೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದ ಇವರು 2017ರಲ್ಲಿ ವಿಧಿವಶಗೊಂಡರು.

**ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಖ್ಯೆ : 149** **ಐಎಸ್‌ಬಿಎನ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 81-86498-00-2**